

# ۴ راهکار برای رهایی از افکار مزاحم شبانه و خواب راحت - دیجیاتو

یونس مرادی | چهارشنبه، ۰۴ دی ۱۳۹۸

بسیاری از ما در ساعت های غیر کاری هم مشغول فکر کردن به کار و مسائل مربوط به هستیم. هرچند گاهی اوقات در همین زمان ها ایده های خوبی به سرمان می زند اما این مشغله ذهنی گاهی به استرس در رابطه با کار تبدیل شده و خود را به صورت بیدار ماندن تا ساعت های طولانی یا بیدار شدن در نیمه شب نشان می دهد.

بر اساس تحقیقات [Korn Ferry](#) در سال ۲۰۱۸ استرس باعث برهم خوردن الگوی خواب ۶۶ درصد از شاغلان آمریکایی بوده است. این در حالی است که خواب ناکافی حتی بدون استرس هم می تواند باعث بر هم خوردن عملکردهای شناختی مغز مثل توانایی حل مساله، برنامه ریزی، سازماندهی، قضاوت و تفکر انتقادی شود.



برای جلوگیری از اینکه افکار مغشوش نیمه شب خواب را از چشمان شما برآید، از راهکارهایی که در ادامه آمده پیروی کنید.

## 1. مشکل را کاغذ بیاورید

یکی از راه های اثبات شده برای رهایی ذهن از احساسات و افکار تنش زا نوشتن روزمره دغدغه ها روی کاغذ است. اگر در کنار چالش ها به اتفاقات مثبت هم اشاره کنید، خواب راحت تر و طولانی تر در انتظارتان خواهد بود.



در مطالعه ای که روی دانشجویان صورت گرفته، گروهی که هر شب رویدادهای همان روزشان را یادداشت می کردند، شاهد کاهش استرس و فشار روانی بوده و خواب راحت تری را تجربه می کردند.

## 2. همدردی با خودتان را تمرین کنید

همدردی با خود (self-compassion) به عنوان مهربانی با خود در زمان سختی یا شکست و پذیرش مشکلی است که روی داده است. در این دوران همانند زمانی که یکی دیگر از اعضای خانواده دچار مشکل شده و با وی همدلی می کنید، از خودتان مراقبت کرده و اجازه نمی دهید مشکل بر شما مستولی شده و ذهنتان را برای مدت طولانی آشفته کند.

با پذیرش این نکته که همه انسان ها در معرض اشتباه و خطا قرار دارند از شر افکار منفی و قضاوت نادرست درباره خودتان رهایی می یابید. تاثیر همدردی با خود در کاهش کم خوابی ناشی از استرس در تحقیقات متعددی از جمله پژوهش های دانشگاه تگزاس و «سون یات سن» چین ثابت شده است.

### ۳. ورزش را فراموش نکنید

تحقیقات نشان داده که تمرین فیزیکی نسبتاً شدید با ایفای نقش موثر در کاهش تنش های فکری به خواب راحت تر شبانه کمک می کند، برای مثال با انجام ۳۰ دقیقه تمرین هوازی فشار ذهنی کاهش یافته و کیفیت خواب به طرز چشمگیری بهبود می یابد.



گفتنی است انجام این تمرینات در ساعت های پایانی شب ممکن است باعث اختلال در فرایند خواب برخی افراد شود، بنابراین اگر شما هم جزو این افراد هستید بهتر است تمرینات را حداقل ۲ ساعت پیش از زمان خواب انجام دهید.

### ۴. مدیتیشن کنید

ذهن آگاهی روشی برای حضور کامل در زمان حال و تمرکز روی افکار و احساسات بدون قضاوت درباره خود است. ذهن آگاهی هم مثل همدردی با خود شما را از دست دغدغه های ناخوشایندی که مانع خواب راحت می شوند، آزاد می کند.



شما با [تمرکز](#) روی زمان حال دیگر نه خود را به خاطر اشتباهات گذشته و فرصت های از دست سرزنش می کنید و نه بی دلیل نگران آینده خواهید بود. محققان هلندی پی برده اند که با ده دقیقه مدیتیشن خودآگاهانه قبل و بعد از کار به مدت دو هفته، آرامش ذهنی، کیفیت و زمان خواب بهبود پیدا می کند.

### **جمع بندی**

استرس کاری اجتناب ناپذیر است اما نباید مانع خواب راحت شما در شب شود. با پیروی از راهکارهای ارائه شده در این مطلب خواب با کیفیتی را تجربه کرده و صبح ها با آمادگی ذهنی و جسمی بیشتری از خواب بیدار می شوید.

[دیجیاتو](#)